

عالم المرأة

العدد الواحد بعد المائة
السنة الثانية



- الخصلة في التليفون .
- كيف يظلمهم رجال البيت
- في الصورة السريعة .
- اقتطاع من الشرق لأزياء صيف ١٩٧٦
- تحف فنية من سنن الفيل
- تكويشات من الشياطات الخضراء
- داخل المنزل
- غطاء للرأس "كوفية" من الصوف
- قمريسات لرشاقة الذراعين
- الريحان

في المجتمع

الخطأ في التليفون



أى رقم ، ومحاولة إضاعة الوقت مع من يرد عليهم ، ثمّة أشخاص آخرون ، من الكبار أيضا ، قد يلجأون إلى هذه الطريقة غير المهذبة لتضييع الوقت ، أو لإثارة أحد الأشخاص . ولا يجدى طبعاً إسداء النصح هؤلاء الذين يقومون بهذا العمل ، لأنه إن لم ينبع ذلك من ذواتهم ، فلا طائل من وراء ذلك . ولكن إذا كنت أنت ضحية لهذا المداعب السخيف ، فاعليك إلا أن تضىي السهاعة بهدوء ، دون أن تغضب ، أو تثيرى أعصابك ؛ فإذا تكرّر الأمر ، اتركى السهاعة مرفوعة لبعض الوقت .

بيضاء التليفون :

هناك آخرون ، عندما يكتشفون أن الرقم الذى طلبوه خطأ ، لا يكتفون بالاعتذار ، ولكنهم يحاولون إطالة المكالمة ، والبدء في سرد القصص والأحاديث المختلفة . وقد يتصورون أنه من الممكن عقد صداقات عن طريق هذه الصدوف السعيدة ، وهم في ذلك مخطئون تماماً بطبيعة الحال ، ولا يجب عليك ، أن تتجنى لأى منهم هذه الفرصة ، لأن هذا التعارف ، وهذه الطريقة ، إن هما إلا وسيلة لتضييع الوقت والعبث فقط . وأخيراً هناك بعض النقاط التي يجب أن فلفت النظر إليها :

محظـور :

١ - لا تطلبي شخصاً في مكتبه ، لكي تحدّثه في أمور خاصة ؛ أو تطلبيه في بيته ، لكي تحدّثه في أمور تخص العمل .

٢ - لا تطلبي شخصاً غير مقرب إليك ، لكي تهنيئ به إحدى المناسبات ، ثم تطلين الحديث أكثر من اللازم ، إنك بهذا التصرف ، تكونين قد ضايقتيه ، بدلاً من أن تسعديه .

٣ - لا تطلبي شخصية هامة في التليفون ، لكي تطلبي منها أداء خدمة معينة ؛ فالأفضل أن يتم ذلك عن طريق المقابلة ، أو الكتابة .

٤ - عليك ألا تهيمى بصوت منخفض ، مع الشخص الذى تتحدثين إليه ، لأن ذلك يضايقه ؛ كما أنه قد يضايق الآخرين الموجودين معك في نفس المكان . فإذا كان هناك أمر خاص تريد أن تتحدث معه فيه ،

تحدثنا من قبل ، في أعداد سابقة ، عن أصول استعمال التليفون ، وكيفية الرد ، ومدى الفائدة التي تعود علينا من سرعة تلبية الطلبات العاجلة ، وغير ذلك . واليوم نتناول بالحديث ، بعض الحالات التي إن لم تكن شائعة ، إلا أنها محتملة الحدوث إلى حد بعيد .

التليفون الخطأ :

قد يحدث ، في كثير من الأحيان ، أن نطلب رقماً معيناً ، وبالرغم من الدقة التي نتوفاها في طلب هذا الرقم ، إلا أنه قد لا يكون نفس الرقم المطلوب . لذلك فن الواجب الاعتذار بلطف ، كما لو كان المتحدث أماناً ، وليس على الخط الآخر .

من الذى يخطئ :

عند اكتشافك للخطأ ، يجب ألا تضىي السهاعة فوراً ، دون أن تنفوهي بكلمة ، حتى لو كان الخطأ ليس بسببك ، أى أن الخطوط التليفونية تشابكت ، فحدث الخطأ نتيجة لذلك . إذ يجب عليك ، أن تضىي في اعتذارك ، أنك قد سبب إزعاجاً لأحد الأشخاص ، وأنه يتعين الاعتذار عن ذلك . ومن الطبيعي ألا يكون هذا الاعتذار في صورة قصة مطولة ، إذ يكفي الاعتذار بكلمتين بسيطتين . وقد يحدث أن يتكرر تشابك الخطوط بعضها ببعض ، فيجب عليك عندئذ ، أن تطلبي من الطرف الآخر ، رفع السهاعة بعض الوقت ، حتى لا يتكرر وقوع الخطأ . ولا تنسى أن تشكريه بالطبع على ذلك . أما إذا كان الطرف الآخر هو المخطئ ، فلا تعنفيه بطريقة جافة ، لأنك يجب أن تتصورى نفسك في مكانه . ولا تسخرى من الاسم الذى يذكر لك ، أو من كلامه ، ولا تحاول إلقاء محاضرة عليه في الذوق ، أو ضرورة التدقيق في النظر إلى أرقام الآلة ، قبل أن يطلب الرقم الذى يريده ، ولكن يكفي أن تقولى « معذرة ! يبدو أن الرقم خطأ » . حتى لو كان ذلك قد حدث في وقت غير مناسب ، لأن الطرف الآخر لا يقصد مضايقتك طبعاً .

المدعيات :

بالإضافة إلى الأطفال والصبية صغيرى السن ، الذين قد تكون هوايتهم المفضلة ، الإمساك بالتليفون ، وطلب

فالأفضل أن تنتظري ، ريثما تتاح لك فرصة وجودك بمفردك ، وتحدثى بحرية .

٥ - وعكس الحالة السابقة ، لا تتحدثى بصوت مرتفع جداً ، وبذلك تضايقين الشخص الذى تتحدثين إليه ، وتزعجين الموجودين حولك .

٦ - لا تطلبي أرقام تليفونات أشخاص لست على صلة قوية بهم ، وكذلك لا تعطى رقمك لأى شخص تصادفته دون داع .

٧ - لا تثق تماماً في مقدرة أذنك على تمييز الأصوات ، فقد يضعك ذلك في مواقف حرجية ، أنت في غنى عنها . في التليفون ، فقد يحدث كثيراً ، أن تتشابك الخطوط ، ويكون هناك شخص آخر أو أشخاص آخرون ، يستمعون إلى حديثك دون أن تدري .

يجب

١ - عندما تكونين أنت المطلوبة على التليفون ، يجب عليك أن تتركى الطالب يبدأ الحديث وينتهي .

٢ - إذا ذهبت إلى مكان ما ، وكنت تنتظرين مكالمة معينة ، فيجب عليك إخبار أصحاب المنزل الذى تذهبين إليه بذلك ، فور وصولك .

٣ - عدم الإطالة بقدر الإمكان ، في المكالمات التليفونية .

كيف يظهر جمالك في الصور السريعة



وعلى حين أننا نوصي ، بالنسبة للصور التي تلتقط ، لجرد أن تكون هناك « صورة » ، باتباع لون معين من التزيين والثياب ، فإنه في استطاعتك بالنسبة للصور التي تلتقط بدون سابق إعداد ، أن ترتدي ما يروق لك من الثياب ، وأن تزييني بالطريقة التي تحبينها .
والواقع أن الصور التي يطلق عليها « بنت لحظتها » تتميز بأنها تضيء علينا طابع المرح ، والحركة ، والنشاط التلقائي ، في هذه اللحظة المعينة من حياتنا .

ولسوف يأتي اليوم ، الذي تكون فيه هذه الصور ، شاهدا على « موضوعة » اندثرت ، وأصبحت من التقاليد البالية .

وهكذا فإن « ألبوم » صورك السريعة ، سيكون مدعاة لسرورك كما أنه سيبحث الذكريات إلى أطواء نفسك ، عندما تعودين إلى إلقاء نظرة تأمل على صورك السابقة ، التي التقطت في شتى المناسبات .

التزيين :

ننصحك مرة أخرى بالجوء إلى الألوان الفاتحة للغاية ، لكي تضيء

حتى الصور الفوتوغرافية وليدة اللحظة ، التي تلتقط دون سابق إعداد ، والتي لا تخرج بالدقة المطلوبة ، قد تكون عزيزة عليك ، أثيرة لديك .. لأنها تحمل ذكرى لحظة خاصة من ذكريات حياتك .

إلا أنه من الأمور المؤكدة ، أن السعادة التي تشعر بها المرأة ، وهي ترتدي صورها القديمة ، تزداد وتتضاعف ، إذا كان الشكل والوجه قد ظهرا في صورة بهية .

ولكي تكون الصورة الملتقطة سريعا « على ما يرام » فإن الأمر ، لا يتوقف فقط على براعة المصور ، الذي لا يكون غالبا شخصا محترفا وإنما هناك عدة ملاحظات ، يحسن بمن تلتقط صورته مراعاتها ، لكي يضمن إلى أبعد الحدود رضاه عنها واقتناعه بها .

وهذه الملاحظات ، بالنسبة للمرأة ، تناول بصفة خاصة ، تجميل وجهها وتزيينه ، وتعرض تقاطيعه للضوء .

ونورد هنا أفضل هذه الملاحظات .

تماما بين الجزء المضيء والجزء المظلم ، لأن التناقض بين المضيء والمظلم ، يبرز بدرجة صارخة ومبالغ فيها ، الطابع المميز للوجه .
وأفضل شيء ، هو إلقاء الضوء على هذا الوجه ، بشكل يجعله منتشرا .

والمرأة ذات التقاطيع الدقيقة ، فإن الأضواء « المتدرجة » هي التي تتلاءم معها ، إذ أنها حين تظهر طبقات الوجه ، تضيء عليها القوة والاهتمام .

وإذا كانت عينا المرأة بهما بعض الانتماخ ، فإن الصورة ينبغي أن تلتقط ، بينما الضوء يواجهها من الأمام ، ليسقط على جفניה مباشرة ، فلا تكون هناك أية ظلال .

وإذا كانت هناك أكياس تحت العينين ، فلا يجب الوقوف للتصوير مع إحناء الرأس ، وإنما يتعين رفعه إلى أعلى ، بطريقة طبيعية بسيطة بقدر الإمكان ، بحيث تنعدم أي منطقة للظل تحت العينين .

والمرأة ذات العينين الغائرتين ، عليها أن تتجنب سقوط الضوء مباشرة من أعلى ، إذ أنه سيقع على قوس الحاجبين في هذه الحالة . ولما كان هذا الجزء ، هو الأكثر بروزا من الوجه ، فإن النتيجة ، أن تظهر الصورة ، وكأن عيني صاحبها بورتان عميقتان .



زينتك . والواقع أن الوجه القاتم يحتاج ، لكي تلتقط له صورة ، لأن يكون الضوء عليه قويا . إلا أن كثرة الضوء . « تسطح » ملامح الوجه ، وتنتزع منه الوداعة والشخصية .

وبصفة عامة ، فلنجعل كلا من الأساس والروح ، بلون فاتح جدا . والعينان أيضا ، ينبغي أن يتم تزيينها تزيينا خفيفا ، دون اللجوء إلى الخطوط الضخمة ، أو إثقال الرموش بالكحل الكثيف . فإذا أنت خالفت ذلك ، ظهر وجهك في الصورة صغيرا ، وبدت العينان كأنهما بقعتان سوداوان .

ويجب أن تستخدمى اللون الوردى في تزيين الخدين ، على أن تراعى دائما الاعتدال في ذلك ، إذا كانت الصور التي تلتقط لك من الصور الملونة . أما إذا كانت باللونين الأبيض والأسود ، فلا تلجئ إلى هذا اللون الوردى في الخلود ، لأن هذا اللون ، يبدو في الصور السريعة ، رماديا ثقيلًا .

الضوء :

ولكي تنجح صورك الفوتوغرافية ، سواء كانت بالأبيض والأسود ، أو بالألوان ، يحسن استغلال الضوء لصالحك .

إننا لم نتحدث قبل ذلك عن هذا الموضوع ، ولم نشر إليه ، عند الحديث عن الصورة الفنية ، لأن مثل هذه الصورة ، تلتقط عادة في استوديو التصوير ، ومن مهام المصور ، أن يسلط عليك الأضواء في أفضل الأوضاع .

أما إذا وقفت لتلتقط لك بعض الصور السريعة ، فيتعين عليك الاهتمام باتخاذ الوضع الملائم تماما ، بالنسبة لضوء المكان ، وبصفة خاصة ، إذا لم يكن الشخص الذي يتولى التقاط هذه الصور ، ذا خبرة واسعة .

ومن أجل ذلك ، نقدم إليك بعض النصائح والإرشادات :
بالنسبة لصاحبة الوجه ذي التقاطيع الحادة ، عليها أن تتجنب سقوط الأضواء عليه بزوايا قاطعة ، أى أن تكون في خطوط ، تفصل

هذا وجه ذو تقاطيع منتظمة وعادية ، وهو النوع الذى يوائمه دائما ، الضوء الذى يحدث الانعكاس فى هذه الصورة يعمل الظل والضوء على خلق « الأثر » البينساوى حول الوجه .



إن الضوء الذي يملأ الوجه في هذه الصورة ، إنما يضيء من ناحية اليمين .
وفي الجزء الأيمن من الوجه ، يقع الضوء مباشرة فوق الجفنتين ، فيخلق النظرة ، على حين أن الجانب الأيسر ، تبدو فيه النظرة واضحة خلال الظلال .

وإذا التقطت الصور السريعة في العراء ، فإن درجة الضوء المناسبة ، لأى نوع من الوجوه ، وخاصة تلك التى تتسم بالتقاطيع الحادة ، هى درجة ١٠ حتى ١٧ خلال فصل الصيف ، ومن ١١ إلى ١٥ خلال فصل الشتاء .

أما أجمل الصور السريعة ، فهى تلك التى تلتقط بينما صاحبها فى وضع كله نشاط ، وحيوية ، وانطلاق . ففي الصورة التى تظهر فيها فتاة حاملة بعض البالونات الملونة مثلاً ، فإن هذه البالونات تخفى تقاطيع وجه صاحبة الصورة ، لأنه من الأفضل فى بعض الحالات ، أن تبنى الصورة « مهتزة » بعض الشيء ، بدلا من أن تكون صاحبة الصورة ثابتة ، فى وضع يوحى بالخمول .



أقطان من الشرق لأزياء صيف ١٩٧٦

إعداد وتقديم : نادية خيرى

برزت في تصاميم صيف عام ١٩٧٦ الأقمشة القطنية ذات النقوش المستوحاة من الشرق .. ألوان الشرق ، ورسوم الشرق .
ومن هذه الأقمشة القطنية ، قدم بيت الأزياء الفرنسى « مونا » عدداً كبيراً من التصميمات ، ضمن عرضه في مهرجان كان لأزياء صيف ١٩٧٦ . وأكثر ما روعى في هذه التصميمات ، هو سهولة استعمال الزي ، وراحة الجسم .. وقد استوحيت خطوطها من العباءة ، ومن السارى الهندى ، مع بعض التعديلات ، لتساير روح العصر ، ولتناسب المرأة في كل أنحاء العالم ..
ونقدم لك هنا مجموعة مختارة من هذه الأزياء ، التى صنعت كلها من الأقمشة القطنية المطبوعة برسوم من الشرق .



- ١ - فستان طويل فضفاض من النقوش الشرقية المتنوعة ، وهو مستوحى من تصميم العباءة العربية .
- ٢ - فستان بسيط له نصف كم وكشكشة بسيطة عند الوسط ، ويصل طوله إلى الأرض ، وهو مستوحى من السارى الهندى .
- ٣ - جوب مطبوعة بنقوش مختلفة ومتعددة ، يصل طولها إلى الأرض ، وتلبس معها بلوزة سوداء .
- ٤ - فستانان للصباح من القطن المطبوع ، يتسمان بالبساطة في التصميم ، والاعتماد على تطويع النقوش .







تحف وقطع فنية من العاج سن القيل

توجد في مجموعات التحف ، و «الأهليكات» ، وأدوات الديكور التي لا تحصى والمتوافرة في الأسواق ، بعض التحف والقطع الفنية ، التي تحتل المكان الأول من ناحية الأهمية في هذا المجال : لأنها تلك التحف والقطع الديكور المصنوعة من العاج .

وتعد المنتجات العاجية ، من أفخم وأعلى منتجات الديكور ، نظرا لندرة وغلو سعر المادة الأولية التي تستخدم في صناعة هذه المنتجات ، وكذلك دقة الصناعة ، التي تحتاج إلى وقت طويل ، وتتطلب صبرا كبيرا ، من جانب الصانع .

والمنتجات العاجية التي نقدمها على هذه الصفحات ، يمكن أن تنسق بسهولة في أي مكان .

وإذا كان حقا ما يقال ، من أن الأثاث المصنوع على الطراز الاستيل القديم ، يتحمل بصعوبة بالغة تماثلا أو «أهليكة» من الطراز الحديث جدا ، فإنه لا يمكن أن يكون هناك تناسق أيضا بين أثاث من طراز حديث ، وتحفة فنية قديمة . وعلى العكس من ذلك ، فإن التحف والتماثيل المصنوعة من العاج ، تكون دائما جميلة ورائعة ، أيا كان طرازها ، سواء أكان جديدا مبتكرا ، أو من طراز قديم . فهي

مرهفا . ويتوقف جمال هذه المنتجات العاجية ورفقتها ، ليس فقط على المهارة الفنية للصانع ، ولكن أيضا على نوع العاج المستخدم ، الأمر الذي يؤثر أيضا ، وبشكل كبير ، في ثمن التحفة ، أو «الأهليكة» ، أو التمثال المصنوع من العاج .

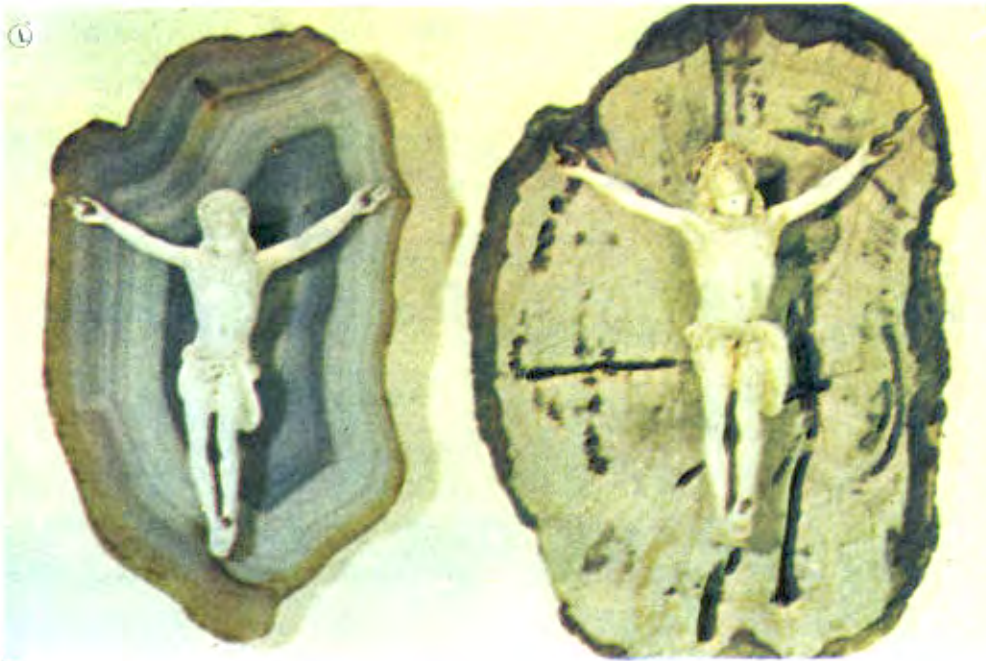
وعلى هذا ، فن المفضل أن يكون الشخص ، الذي يشرع في شراء إحدى

في مصانع الأدوات ، والمعدات ، والتحف الفنية الجميلة الخاصة بالديكور . والمنتجات العاجية كثيرة ومتنوعة ، منها : اللعب الصغيرة ، والتماثيل ، وإطارات الصور .

وتتطلب صناعة هذه التحف العاجية الرقيقة والدقيقة ، مهارة عالية في الصنع ، الأمر الذي يحتاج من جانب من يقوم بتنفيذها ، إحساسا فنيا

لا شك تزيد من جمال ورونق المكان الذي توضع فيه ، حتى ولو كانت موضوعة في مكان بسيط جدا ، وغير مزخرف . وبالرغم من هذا ، فإنه يتعين تماما ، مراعاة وضع تلك المنتجات العاجية ، على أن يؤخذ في الاعتبار كل من : المكان ، والضوء ، واللون .

يوجد عاج وعاج : يتم الآن تصنيع المنتجات العاجية ،



هذه المنتجات العاجية ، على دراية ببعض الأمور الهامة والرئيسية في هذا الصدد .

إن العاج الثمين - الذى كان يستخدم حتى العصور القديمة في صناعة المنتجات العاجية والنحف الفتية - هو سن الفيل . وهناك فرق غير محسوس في لون ودرجة صلابة العاج المستخلص من ناب الفيل الأفريقي ، والفيل الآسيوى . كما أن هناك فرقا أيضا ، بين العاج المستخلص من ناب فيل صغير السن (عاج مطاوع طرى) والعاج المستخلص من ناب فيل كبير السن (العاج الصلب) . وتوجد أيضا أنواع من العاج ، من أصل آخر غير ناب الفيل ، نذكر منها على سبيل المثال : العاج المتحجر (من الماموث «فيل بالده» ، ومن

حيوان المستودن ، وهي حيوانات منقرضة تشبه الفيل). وعاج مستخلص من أنياب فرس البحر ، وقلب البحر. والعاج المصنوع من أنيابهما ، أقل جمالا وقيمة ، إذ سرعان ما يصفر لونه . ويختلف هذا العاج تماما عن العاج الأصلي الحقيقي المصنوع من سن الفيل ، فهو مادة يمكن معالجتها ، ونعني بذلك أنه بتسخين هذه المادة ، يمكن تشكيلها بعناية ، كما لو كانت مادة بلاستيك . ويزداد ثمن المنتجات المصنوعة من سن الفيل بمرور الوقت ، ذلك لأن الخبراء في هذه الناحية ، يتوقعون ازدياد صعوبة الحصول على هذه المادة الأولية من الأسواق العالمية . هذا ويصعب تماما على الشخص غير الخبير ، أن يميز بين العاج المصنوع من سن الفيل ، والأنواع الأخرى الأقل جودة وقيمة . وعلى أية حال ، يتعين أن يضع الشخص في اعتباره ، أن القطعة الفنية ، أو التمثال الذي يقول له البائع عنه إنه من العاج الحر ، أى من سن الفيل ، لا بد أن يكون سطحه مشتملا على العديد من التواءات المنسقة ، على شكل قوس في دائرة .

كما إنه في إمكان الشخص العادي ، أن يتعرف على المواد البلاستيكية ، عن طريق وضعها في يده ، وتحسس وزنها (تكون دائما خفيفة الوزن) ، ثم عن طريق ملاحظة سطحها (يكون أبيض ذا شكل منتظم) . كما يتعين على الشخص أيضا ، أن يفحص التحفة الفنية ، ليتعرف عما إذا كان قد تم تشكيلها باستخدام قالب أم لا .

وإذا كانت مشكلة عن طريق صيها في قالب ، فإن هذا يدل على أنها ليست من عاج سن الفيل .

وإذا كنت ترغبين في اقتناء بعض المنتجات العاجية غير الأصلية (التقليد) أى غير المصنوعة من عاج سن الفيل ،

فإنه تفضل ، على أية حال ، المنتجات المصنوعة من مادة «الأفريواين» ، وهي عبارة عن عجينة تصنع من التراب الناتج من نفاية حفر العاج .

تاريخ العاج القوي:

مرت صناعة العاج بعصر ذهبي ، استمر حتى عصر الحضارة القديمة . وقد استخدم العاج أيضا في صناعة التحف الأثرية ، كما هي الحال في التماثيل العملاقة المصنوعة من الذهب والعاج ، في عصور الحضارة اليونانية . وسنقتصر في مجال ملاحظتنا ، على العاج ذي المقاييس والأبعاد الأكثر تواضعا . مع إيضاح أنواع العاج التي كانت تشكل مراحل رئيسية في تاريخ صناعة العاج الغربي .

— العاج الروماني-البيزنطي (الإغريقي) — البيزنطي (وأشهر القطع الفنية المصنوعة من هذا العاج ، اللوحات العاجية ، وهي عبارة عن لوحين متماثلين ، ملتصقين مع بعضهما بعضا ، يفصل كان أجسادنا وأسلافنا القدماء ، يحفون بداخلها الكتب والأوراق) .

— العاج في عصور الإسلام — وأجمل التحف المصنوعة من العاج في هذه العصور ، هي علب المجوهرات الفاخرة ، «وبرايز» المرايا ، وعلب للرائحة والعطور ، مرسومة عليها مناظر للصيد ، والمناظر الطبيعية ، والوجوه البشرية البارزة) .

— عاج العصور الوسطى (مجموعات تماثيل جميلة للسيدة العذراء وهي تحمل المسيح ، وهو طفل : علب وصناديق مختلفة الأشكال والأحجام ، وكذلك بعض الأدوات الأخرى التي تستخدم في الطقوس الدينية) .

— العاج الأوروبي في القرنين السادس والسابع عشر . كان لظهور سن الفيل في هذه الفترة ، بشكل وفير

في الأسواق الغربية ، أثره الكبير في زيادة المنتجات العاجية ، كما تسبب في نشوء «موضة» اقتناء التحف والأشياء الثمينة . كذلك فإن تأثير الصناعات والمنتجات المستوردة من الشرق الأقصى ، كانت سببا في تشجيع الحرفيين والعمال اليدويين في كل من ألمانيا ، وإيطاليا ، وأسكتلندا ، وفرنسا ، على تطوير هذه الصناعة الفاخرة : صناعة القطع والتحف العاجية . مستوحين فهم من منتجات الشرق ، أو من فن النحت والحفر والنقش الأوروبي . وذلك طبقا للتحفة المراد صنعها . وأجمل التحف الفنية المصنوعة من العاج في هذه الحقبة الزمنية ، هي تماثيل الأمراء والملوك والمجموعات الدينية (رجال الدين) ، وكذلك تماثيل المسيح وهو مصلوب .

ولا تزال توجد كذكرى ، في عصرنا هذا ، مجموعات متنوعة من التحف الفنية التي تم تصنيفها في القرنين السادس عشر والسابع عشر ، وخصوصا في المنتجات الحديثة من العاج ، ونعني بذلك تماثيل السيد المسيح وهو مصلوب .

ولا شك أن هذه التماثيل الخاصة بالمسيح ، تشغل حتى وقتنا هذا ، مكانا بارزا في المنتجات العاجية ، إلا أنها لم تخل ، مع هذا ، من بعض التجديدات ، وخصوصا في الكتابة المقدسة — وهو التجديد المستوحى من نماذج وطرز القرنين السادس عشر والسابع عشر بأوروبا .

كما أن تنفيذ تماثيل المسيح فوق الصليب ، يتطلب خبرة وحكمة فنية كبيرة ، وكذلك إحساسا فنيا مرهفا ، حتى يتم في النهاية ، صنع تحفة فنية رائعة . والواقع أن ذلك يحتاج إلى دقة في النحت والحفر ، لأن جسم التمثال ،

يحفز على كتلة من العاج ، وأن عملية النحت تتطلب ، في الواقع ، صبرا وطول أناة . ويتم عملية الحفر يدويا ، دون الالتجاء (وخصوصا في الأماكن الدقيقة من التمثال ، وكذلك المواضع المراد نقشها) إلى استخدام أدوات الحفر الآلية .

ونظرا للمقاييس المحدودة لسن الفيل ، فإنه من الصعوبة بمكان ، صنع مثل هذا التمثال للمسيح من قطعة واحدة من العاج (سن الفيل) . ولذلك فإن الذراعين يحفران ، بصفة عامة ، على قطعة أخرى من العاج ، ثم يتم بعد ذلك لصقهما في جسم التمثال (وعلاوة على ذلك ، هذه ، يمكن أن تكون بمثابة ضمان مؤثوق به للعاج الطبيعي المستخدم في صنع هذا التمثال) .

ولاجدال في أن إيطاليا ، قد احتلت مركز الصدارة ، في إنتاج تماثيل المسيح ، التي تم تصديرها منها إلى جميع أنحاء العالم . وقد برع في هذا ، نجل بعض عمال مدينة جنوة ، التي تعد الآن بمثابة المركز الإيطالي الأكثر أهمية في صناعة العاج .

هذا وتمثالا للمسيح اللذان يقدمهما على هذه الصفحات (الصورة رقم ١) هما ثمرة لإنتاج الحرفيين والصناع المهرة بمدينة جنوة . وبلاحظ فيهما الازدهار والتباهي ، الممثل في اللوحة غير المنتظمة (الموجودة بالتمثال اليساري والمصنوعة من قطعة من الحجارة ، والثانية بالتمثال الموجود جهة اليمين ، وهي من الخشب المسوج . وقطعة الخشب مقطوعة بصورة أفقية من ساق عريضة ، وتشتمل على موجات الخشب) ، وتشتمل اللوحة على الصليب التقليدي للعصور القديمة ، الذي يصنع بصفة عامة من خشب الأبنوس ، أو الفضة ، وفوقه تمثال السيد المسيح .

تكوينات من النباتات الخضراء داخل المنزل

الفخارية ، أو النحاسية ، أو الخشبية ، أو كالأبنية المصنوعة من البلاستيك الملون . وفي حالة عدم تحمل نوع من هذه الأبنية لرطوبة المياه ، فإنه يمكن تغليفها بطبقة من البلاستيك ، أو تبطينها من الداخل بطبقة من معدن الزنك . ويزود قاع الأبنية ، بطبقة من الحصى ، أو من الفحم النباتى ، تصل من ٢ إلى ٣ سنتيمترات ، وفوق هذه الطبقة ، توضع الأصص متجاورة ، ويمكن ملء الفراغات الشاغرة بين الإصيص والآخى ، بالترية ، أو نشارة الخشب ، مما يحقق وظيفتين : الأولى حفظ مواقع الأصص كما نريدها ، والثانية الاحتفاظ بدرجة الرطوبة المطلوبة .

ومن الأفضل ترك كل نبات فى إصيصه الصغير الخاص به ، حيث توجد تربته المناسبة ؛ فالنباتات تستطيع أن تظل لعدة سنوات داخل نفس الإصيص ، كما أن النباتات المنزلية ، غالبا ما تحتاج إلى أصص صغيرة .

ويتم اختيار النباتات ، تبعاً لاتساع الإناء الذى يضمها داخل تكوين واحد ، وتبعاً للمكان الذى توضع فيه . والنباتات أنواع : منها ما يتحمل الضوء ، والتعرض المباشر لأشعة الشمس ؛ ومنها ما يتحمل قلة الضوء ، وتقلب الطقس . كما أن هناك نباتات « الكوليوس والأمباتينس » التى تتميز بسهولة زراعتها . وأوراق الأولى غنية بألوانها ، وزهور الثانية حمراء ، لذلك فإنها تعد من بين النباتات ذات القدرة العالية ، على تحقيق ثراء جمالى ، نظراً للتكوينات التى تقوم على منطق التنوع . ولهذا — أيضا — فإن هواة الزراعة ، والشغوفين بروية بزوغ النباتات ، يمكنهم استخدام هذا النوع من النباتات ، ليسعدوا خلال شهور قليلة ، برويته وأرفا .

وتكوين مجموعة من النباتات الخضراء ، يشبه تماما تكوين باقة ، من الزهور ، أو تكوين لوحة فنية ،

إناء واحد ، من شأنه أن يصفى بهجة وقيمة لونية واضحة داخل المنزل ، تفوق تلك التى يحققها (فاز) أو إصيص لنبات واحد ، كالفيكوس أو القشدة مثلاً ، فالتكوين والتجميع ، له الغلبة فى القدرة على تحقيق التنوع بطرق مختلفة ، كما أنه يسمح ، عند ذبول أو عدم توافق نبت معين ، بإزالته ، وتغييره بنبت جديد ، أكثر قوة وتوافقاً .

ومعظم الأبنية — إذا ما توافرت لها مقاسات معينة — يمكن أن تصلح لتجميع الأصص ، كالسلال الكبيرة المصنوعة من السمار أو الخيزران ، أو الأبنية

لاشك أن الجميع يحبون الزهور ، ويتوقون إلى اقتنائها داخل المنزل ، ومع ذلك ، يظل إحراز إناء يحتوى على مجموعة محدودة من الزهور ، التى لا تلبث أن تذبل وتذوى ، قاصراً عن إشباع هذه الرغبة ، لأن اقتناء النباتات ذاتها ، بحسبانها شيئاً حياً داخل المنزل ، له جهالة ورواؤه حقيقة . إن النبات يحتاج إلى رعاية مستمرة ، لكنها رعاية متنوعة ومسلية ، فالنباتات تنمو وتزدهر ، وتنظور ، ويعتري أوراقها الاصفرار ، ثم لا تلبث أن تعود خضراء من جديد .

إن تكوين مجموعة من الأصص المزروعة داخل

قطعة أثاث مخصصة للكتابة . على سطحها المفتوح ، وضع هذا الإناء النحاسى ، الذى يحتوى تكويناً رائعاً لمجموعة من النباتات المتنوعة ، التى تحملها أصص صغيرة . تكوين رايغونديو بيانكى .



مجموعة مختلفة من النباتات ذات الأوراق المتنوعة ،
وقد تم تنسيقها وتكوينها داخل هذا الإناء النحاسي
القديم ، الذي كان مخصصا لتسخين الأشياء .



▲ ميزان قديم تحمل كفتاه نوعين من النبات ، يضمهما
تباين جميل في اللون ، وفي شكل الأوراق ؛
كما أنهما يسمحان بانضمام أنواع أخرى إليهما .
تكوين سيمبليستي

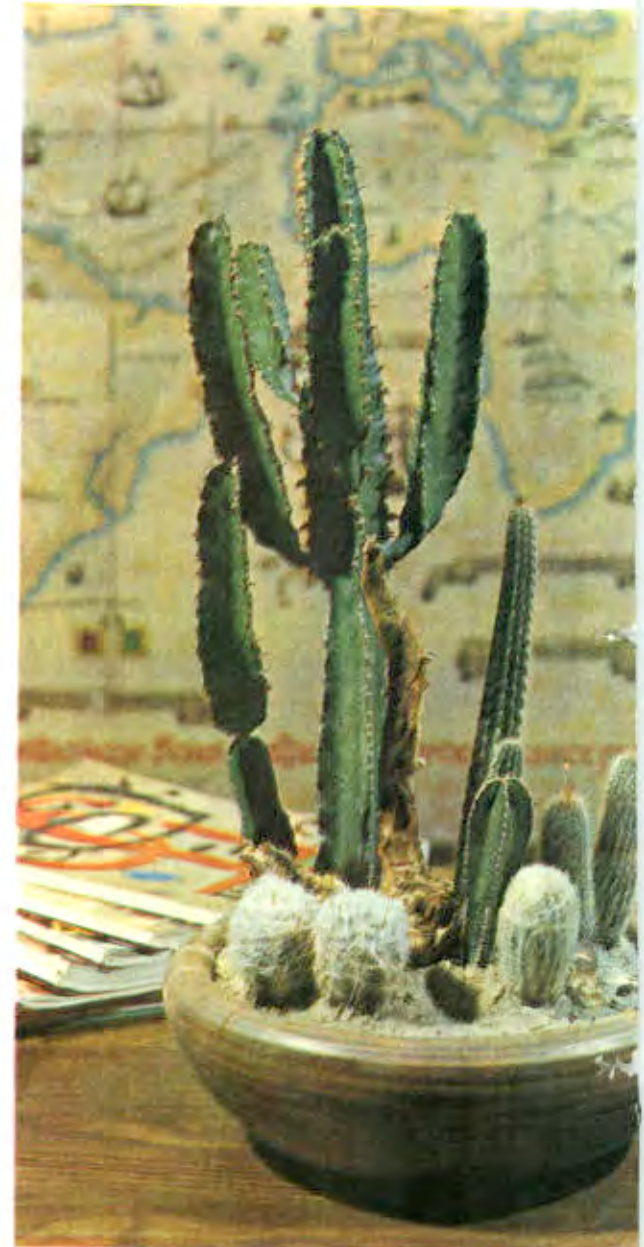
▶ نباتات أخرى ، نراها في تكوين جميل ، داخل
إناء فخاري سهل الاستخدام





في الشرفة ، نشاهد هذه السلة الصحية البيضاء الشكل ، ذات الارتفاع الكبير ، والمصنوعة من السار . نراها وقد امتصفت مجموعة كبيرة من النباتات ذات الأوراق المختلفة ، والدرجات اللونية المتنوعة ، تبدو وقد نسقت في تكوين بديع .

نوع من نباتات الصبار ، وهي تناسب الموالع الأقل رطوبة داخل المنزل . نراها هنا وقد انتظمت في تكوين جميل ، داخل إناء فخاري كبير . تكوين رايموند وبيانكي



التي تعتمد على عدد ضخيم من النباتات ، لأن التكوين هنا يكون غير مستحب ، كما أن النباتات ذاتها ، تحرم من القدر اللازم لها من الهواء . وأخيرا ، نود أن ننوه بالجمال الرائع لتلك النباتات التي تحمل أوراقا رمادية ذات بريق فضي ، فهي قادرة دائما ، على إحياء أي نوع من أنواع التكوينات الخضراء .

لهذا فليست هناك قواعد معينة ، يتحتم تطبيقها للقيام بعمل تكوين ناجح لمجموعة من النباتات ، على أنه يحسن القيام بتجارب لتنسيق مجموعة من الأوراق ، أو لعمل تكوين من النباتات ذات الأشكال المختلفة ، أو لعمل تكوين من النباتات التي تحمل أوراقا ممشوقة ، أو اللعب (جماليا) بالألوان المتنوعة ، والتنسيق المختلف للأوراق . ومن المفضل تلافى التكوينات



هذه الكوفية الخشبية ، مشغولة بالخيط الصوف
الوردي ، وهي بلا شك ، قطعة أساسية من ملابس
طفلك

السطران الثاني والرابع
اشتغلي ٤ غرز مقلوب ، ثم ٩ غرز عدل ٥ كرري
ما بين العلامتين ، وانتهى السطر به ٤ غرز مقلوب .
السطران رقما ٦ و ٨ :

اشتغلي ٦ غرز مقلوب ، ثم ٥ غرز عدل ٥
كرري ما بين العلامتين ، وانتهى السطر به ٦ غرز
مقلوب .

السطور أرقام ١٠ ، ١٢ ، ١٤ :

اشتغلي ٧ غرز مقلوب ، ثم ٣ غرز عدل ٥
كرري ما بين العلامتين ، وانتهى السطر به ٧ غرز
مقلوب .

اشتغلي بعد ذلك بغرزة الجرسية ، حتى يصبح
الطول الكلي للشغل ١٢ سم .

أنقصي في سطر واحد ، عدد الغرز إلى النصف ،
وذلك عن طريق شغل كل غرزتين في غرزة واحدة
(أي اشتغلي اثنين اثنين ، وهكذا ، حتى يصبح
لديك نصف عدد الغرز) . واصلى الشغل بعد ذلك
بالغرزة العدل مسافة ٣ سم . قومي « بضم » لإبرة
خياطة ذات ثقب كبير ، بفتلة من الخيط الصوف ،
ثم ثبتها ببعض الغرز ، ومرريها داخل جميع الغرز
التريكو . شدى الخيط لتتجمع جميع الغرز مع
بعضها بعضا عند القمة ، ثم قومي بتثبيت الخيط بغرز
غير ظاهرة .

في بداية الشغل « القطبي » ٢٠ غرزة من على جانب
الكوفية « الجزء الذى يغطي الأذن » ، واشتغليها
بالغرزة العدل ، مع تنقيص غرزة في بداية كل
سطر ، سبع مرات . واصلى بعد ذلك الشغل على
الـ ١٦ غرز المتبقية ، مسافة ٢٣ سم . ثم مررى لإبرة
الخياطة داخل الغرز ، وشدى الخيط ، وثبتي الغرز .
كرري نفس الشئ* على الجانب الثانى للكوفية ،
لعمل الرباط الثانى ، متبعة في ذلك نفس الخطوات
التي نفذت بها الشريط أو الرباط الأول ، وذلك
بأن « تلقطى » ٢٠ غرزة من على الجانب الآخر
للكوفية ، وتشتغليها ، بنفس الطريقة التي اتبعتها
في شغل الرباط الأول .

مجموعة رائعة من الكوفيات الخاصة بالأطفال من
مختلف الموديلات ، تتسم كلها بأن ألوانها هادئة
ورقيقة . وهي مفيدة تماما للأطفال صغرى السن .



السلطات سلطة الأرز الباردة :

خذى مقاديرها حسب رغبتك ، واحتياجك
المقدار المراد تجهيزه ، ثم اسلق الأرز في ماء
مقل ملح ، وصفيه ، وبرديه تحت المصفاة
(كما تفعلين بالمسكرونة) .

- غسلى الأرز بعد ذلك في سلطانية ، وأضيفى
إليه الخيار المقشر ، والمقطع قطعاً صغيرة ،
وكذلك الفلفل الأخضر ، والفصاطح المقطعة
إلى حلقات أو شرائح طويلة ، وجعليه بيضاء
منلوقة مقطعة إلى حلقات أو قصوص ، وكذلك
شرائح من الجبن الشيدر ، والسحق الناضج ،
وقطع الدجاج المسلوق ، أو اللحم البارد .
- تبلى طبق السلطة بالزيت ، والملح ، والفلفل ،
وعصير الليمون .

- وفى استطاعتك لإعداد طبق السلطة هذا ،
أن تستبدلى بالسحق وبالدجاج ، سمك التونة ،
أو السردين ، أو شرائح الأنشوجة المحفوظة
فى الزيت ، والخرشوف المحفوظ فى الزيت ،
والخيار المحلل ، والجزر المحلل ، والزيتون
الأخضر ، والجبن الرومى . وإذا كان الفصل
شتاء ، فيمكنك أيضاً أن تضيفى إلى طبق
سلطة الأرز ، الفت المحلل ، والفاصوليا
المفصاة المسلوقة ، والخس ، والشيكوريا .

من الثروة المحفوظة في الزيت، أو الدجاج المسلوق. ولتقديم هذه السلطة بطريقة لطيفة، ضعها بداخل ثمرة بطاطم، مفرغة مما بداخلها من البذور، وجزه كبير من قلبها، بحيث تكون حافتها مشرشرة.

— كما أن السلطة اللذيذة جدا، إنما هي السلطة التي تتكون من قلب الخس، ومكعبات النجر الأحمر، والمشيطة بالزيت، والخل، والمستردة مما سبق ضربها معا في إناء آخر قبل صبها على السلطة.

كما يمكنك أن تصفي نبات عش الغراب المسلوق، أو الكرفس، أو أي نوع آخر من الخضروات الناضجة أو الطازجة، حسب ما تجددين في أسواق الخضروات، وتبعا للموسم وما يوجد به من خضر.

سلطة الشيكوريا :

تعد سلطة الشيكوريا من السلطات اللذيذة الطعم، وهي تعد أساسا من الشيكوريا، مجموعة أخرى من الخضروات الأخرى، والبيض المسلوق. وتجهز على النحو التالي :

قطعي الشيكوريا إلى قطع صغيرة جدا، والبيض المسلوق إلى فصوص، وكذلك فصوصا من الطماطم، وحلقات الجزر. رتبي طبق السلطة حسب رغبتك وذوقك، ثم تليه بالزيت، والخل، والملح، والفلفل، على أن تصري الخل بالزيت والملح والفلفل في سلطانية أولا، ثم بهذه الصلصة، تبلي السلطة.

السلطة المرقسية :

أساس تركيب هذه السلطة، الخضروات الناضجة، وصلصة المايونيز، ويمكنك أن تبلي صلصة المايونيز — إذا شئت — بالمستردة. أولا — قومي بسلق الخضروات المقطعة إلى مكعبات، وهي عبارة عن : بطاطس — جزر — بازلاء — فاصوليا خضراء. ويمكنك أيضا أن تصفي إلى هذا الطبق، شرائح



تمارين لرشاقة الذراعين



ارفعى إحدى ذراعيك إلى أعلى ، بينما تكون
الثانية مفرودة تماما خلف الظهر ، مع اتجاه
أطراف الأصابع إلى أسفل . حاول الارتفاع
بجسمك ، إلى أن تقف على أطراف أصابع قدميك .
كررى التمرين بتبادل الذراعين ١٢ مرة .



قف على أطراف أصابع القدمين بجوار حائط ،
واستندى يدك اليمنى على الجدار ، وارفعى الذراع
اليسرى إلى أعلى ، واخفضيها ، مع التريبت باليد
على الفخذ ، ثم اعكسى الوضع ، وكررى التمرين
٢٠ مرة على الأقل .



قف معتدلة على الأرض ، وارفعى ذراعيك إلى
أعلى ، مع اتجاههما إلى الناحية اليمنى ،
ثم اخفضيهما ، وارفعيهما إلى الناحية اليسرى ،
وهكذا كررى التمرين عشرين مرة .

مما لاشك فيه ، أن الذراعين من العناصر الهامة
في جسم المرأة . فبالإضافة إلى جمال الرقبة والصدر ،
يجب أن تهتم المرأة أيضا بجمال ذراعيها .
وغالبا ما تهمل السيدة العناية بذراعيها ، وهذا
خطأ كبير تقع فيه ، إذ لابد من عمليات التدليك
والتنشيط للعضلات ، ثم أيضا القيام بالتمارين
الرياضية ، التي تحافظ على رشاقة الذراعين وجمالها .
وقد يرجع بعض الأشخاص ، بدانة الذراعين
أو نحافتها ، إلى عرض العظام الموجودة بهما ، ولكن
هذا اعتقاد خاطئ ، فالعظمة الموجودة بين الكتف
والمرفق ، مهما كانت عريضة ، لا يمكن أن تكون
سببا في ضخامة الذراع ، بيد أن العضلات ، هي
التي يمكن أن تكون ضخمة ، أو مرتخية ، أو محاطة
ببعض الأنسجة الشحمية ، التي من شأنها أن تزيد
من حجم الذراع .

والجزء الذى يتعرض للبدانة في الذراع ، هو
الجزء العلوى وحتى المرفق . لذلك سنورد الآن ،
بعض التمرينات التي تفيد في هذا المجال .



قفي مفرودة الجسم ، مع فتح الذراعين مفردتين
إلى الخارج . ثم عودي إلى فرد ذراعيك ،
وكرري التمرين من ٢٠ إلى ٣٠ مرة .



قفي مفرودة الجسم ، واثني ذراعيك أمام صدرك ، بحيث تكون إحداها فوق
الأخرى ، على أن تلامس أطراف الأصابع ، العضلة الموجودة أعلى المرفق ،
ثم اعكسي الوضع ، بحيث تكون اليد الأخرى فوق الأولى ، وهكذا مع تكرار التمرين
١٥ مرة . وهذا التمرين مفيد في حالة الإرهاق .

افردى ذراعيك إلى الأمام ، على أن يلاصق كفك
أحدهما الآخر . أدبري ذراعيك ، بحيث تلاصق
ظهر اليدين ، ارفعي ذراعيك إلى أعلى ، ثم عودي
إلى الوضع الأول ، وكرري التمرين .



اجلسي على مقعد بطريقة عكسية تمتدني ،
ثم اعلمي بذراعيك حركة الضفدعة ، واتجاه الكتفين
إلى الخلف . كرري التمرين ١٥ مرة .

الريحان



أما نبيذ الريحان ، فيعد بأخذ ٧٠-١٠٠ جرام من أوراقه الخضراء أو الجافة ، لكل لتر من النبيذ الأبيض الجيد ، ويفضل تناوله بواقع ٤-٥ أكواب في اليوم .

ويمكن أيضا صنع هذا النبيذ ، بأخذ روح الريحان بواقع ٤-٥ نقط ، وخلطها مع لتر من النبيذ .

وشراب الريحان ، يمكن الحصول عليه من صبغته ، التي تعد بأخذ جرام واحد من روح الريحان لكل مائة جرام كحول . وتستخدم هذه الصبغة في إعداد الشراب بواقع ٢٠ جراما لكل ٨٠ جراما من الشراب البسيط . ويؤخذ الشراب بنسبة ملعقة شاي ٤-٥ مرات في اليوم ، في حالة الصداع الحاد ، وعسر الهضم العصبي ، وآلام الزور ، والسعال .

ويمكن إعداد شراب جيد مضاد للتقلص ، يخلط صبغة الريحان وصبغة التنعاع ، بنسبة ١٠ جرامات لكل منهما ، في ٨٠ جراما من الشراب البسيط .

وللاستخدام الخارجي ، أى للتجميل ، فإن الريحان يستعمل ، بصفة خاصة ، كطهر للجلد (ماء مقطر بالريحان ، وصبغة مذابة في الماء) .

وترطيب البشرة بأوراق الريحان الخضراء ، له فوائد طيبة ، كما أن نقع هذه الأوراق في محلول مطهر وخفف ، يفيد في علاج الالتهاب الجلدي ، وتعمل منه أقنعة (ماسك) تزيد من الجمال .

وإذا وضع روح الريحان ، كهاو ، فوق الدماويل ، ساعد على ضمورها ، وذلك بطريقة الامتصاص الجلدي ، وهو ما يحدثه أيضا روح اللافندر والزعتر وغيرهما .

ولإعداد خلاصة الريحان لاستعماله في الحمام ، تخلط أجزاء متساوية من روح الريحان ، وروح القويصة الناعمة ، وروح اللافندر ، في ١٠٠ جرام

الريحان من النباتات ذات الفلقتين ، التي تنتمي إليها كذلك ، نباتات اللافندر والقويصة ، والزعتر ، وإكليل الجبل . ويزرع الريحان في الحقول في خطوط جانبية ، لأغراض الطبخ ، أو على نطاق واسع لاستخراج خلاصته بالتقطير ، وهي الخلاصة التي يكثر استخدامها في صناعات العطور ، والخمور ، أو لإنتاج الأوراق التي تستعمل كعطر ذكي .

والعنصر الأساسي في الريحان ، هو زيتة المركز ، الذي كان يحصل عليه بعمليات التقطير ، وهو ينتج بواقع مائة إلى ثلثائة جرام ، من كل مائة كيلوجرام من الريحان الأخضر .

وخلاصة الريحان ، تتكون أساسا من اللينالول ، والأستراجول ، والأوسيمين ، وبعض الليناليل . وخصائص الريحان ، أنه ذو أريج نفاذ ، زكي الرائحة ، وواحد من التوابل (يستخدم في المطبخ الإيطالي وخاصة في إقليم ليغوريا) ، وهو عنصر قابض ، ومنشط ، ومساعد على الهضم ، نافع للمعدة ، ومطهر .

وبعد منقوع الريحان ، بنسبة ملعقة صغيرة من أوراقه الخضراء أو الجافة ، لكل فنجان ، ويوضع في الماء ، الذي يترك ليغلي على مهل ، لمدة عشر دقائق . ويمكن للمرء أن يتناول منه مقدار فنجان شاي بعد الأكلات ، وذلك في حالة عسر الهضم الحاد ، أو لإزالة آثار الأرق ، وتهذئة الأعصاب المتوترة ، وبصفة عامة كلما شعر بشيء من القلق ، أو الألم النفسي .

وبعد منقوع أو شراب الريحان بواقع ١٠-١٥ جراما من أوراقه الخضراء أو المجففة في الظل ، لكل لتر ماء . والقليل منه يفيد في حالة التوتر العصبي ، أو الثورة العاطفية ، إذا خلط بقليل من التنعاع ، واللافندر ، واليانسون .

من الكحول ٨٠ درجة ، ثم تضاف هذه الخلطة إلى ١٠٠-٢٠٠ لتر من الماء الساخن ، في ٤٠ درجة تقريبا .

وهذا الحمام المعطر الشدي ، يوصف لعلاج الحلايا ، وللحصول على رشاقة القوام .

ويمكن تحضير الكريم الذي يستخدم في التدليك والعلاج ، عن طريق التنشيط الجلدي ، أى الذي يتطلب صعود الدم إلى سطح البشرة ، بأخذ ٢٠٪ من روح الريحان ، مع ٢٠٪ من روح اللافندر ، أو إكليل الجبل .

ونذكر أيضا أثر صبغة الريحان في إزالة الروائح ، إذ أن قوة شدي الريحان ، توقف مفعول الجراثيم التي تحدث الروائح الكريهة (وتصنع منه أنواع الإيروسول ، واللوسيونات المزيلة للروائح) . كما أن صبغة الريحان ، مفيدة في طرد الناموس والذباب وغيرهما .

سعر النسخة

ج ٤٠٠-١٥٠	البحرين ٢٥٠-٢٥	السودان ١٥٠-١٥
لبنان ١٢٥-١٠٠	قطر ٢٥-٢٥	ليبيا ٢٥-٢٥
سوريا ١٥٠-١٠٠	درب ٢٥-٢٥	ستون ٢٥-٢٥
الأردن ١٥٠-١٠٠	أبوظبي ٢٥-٢٥	الجزائر ٢٥-٢٥
العراق ١٥٠-١٠٠	السعودية ٢٥-٢٥	البحرين ٢٥-٢٥
الكويت ٢٥-٢٥	عمان ٢٥-٢٥	البحرين ٢٥-٢٥

© Copyrights pour le monde
Fratelli Fabbri, Milano
1974 Copyrights pour l'édition arabe
EDITRADE SA - Genève

(الناشر: شركة إيديتريه - شركة مساهمة مصرية - بيروت)

كيف تحصلين على نسختك

أطلبى نسختك من باعة المصحف والاكتشافات والنكتات في كل مدن الدول العربية

إذا لم تتمكني من الحصول على عدد من الأعداد انصلي ب :

في ج ٢٠٠ : الاشتراكات : إدارة التوزيع - مبنى مؤسسة الأهرام - شارع الجلاء - القاهرة

في البلاد العربية : الشركة الشرقية للنشر والتوزيع - بيروت - ص ب ١٥٧١٥